

[学校ヘルスケア]

児童の健康管理能力の育成を目指した保健指導の検討 －姿勢教育プログラムを取り入れて－

遠藤かおる*

1 はじめに

(1) 問題の所在

児童には、自己実現して幸せな人生を送っていくために、生涯に渡って健康を管理できるようになってほしい。しかし、児童を取り巻く環境の変化によって様々な健康問題が生じている。筆者は毎日の校内巡視の中で、学校生活の大半を占める授業中の座位姿勢に対して、健康面から保健指導の必要性を感じている。教職員は、「指導しても直ぐに姿勢が崩れてしまう子や、目を近づけて書く子が多い」などと指摘し、学習態度や規律を正すために随時指導するが多い。保護者は、児童の姿勢を家庭での食事中などの行儀を正すための躰と考える場合が多い。一方、児童は、周りが感じるほど、自分の姿勢について問題とは思っていない現状があり、姿勢の問題に対して、児童と教職員や保護者との意識にズレが見られる。よくない姿勢が習慣化すると、腰痛、肩こり、脳や内臓の働きの低下、背骨の成長遅延、視力低下、う歯など健康面に影響が出る¹⁾。児童自らが自分の健康問題の一つとして姿勢について自覚し、課題を解決するために意識を高めよい姿勢を保つことができるようになるための指導が必要である。平成21年に施行された学校保健安全法では、養護教諭と教職員が相互に連携して当該の児童や保護者に保健指導を行うことが明記された。そこで、当校の保健指導では健康管理能力の育成をねらい、学校教育全体で教職員が力を合わせていくことを構想し、姿勢についての保健指導の手立てを模索した。

(2) 姿勢教育プログラムの取り組み

児童の姿勢について、他者は指導や躰として管理的に行う傾向が強く、児童は自ら正そうとする意識が薄い実態を踏まえ、健康管理能力を育成するための手立ての一つとして姿勢教育プログラムを導入した保健指導に取り組むこととした。

姿勢教育プログラムは、当初周東らによって中学校の姿勢教育プログラムとして開発された²⁾。さらに、小学校児童向けに再構築されている³⁾。本プログラムは「よい姿勢を身に付けることは、人にやらされているだけでは不十分であり、自ら主体的に自分の姿勢を意識していく中で成立する」という考えのもとに、自らの感覚に基づいてよい姿勢を形成していくことをねらいとしている。健康的な望ましい姿勢を自ら形成していくものであり、規律や見かけというような型にはめるものではないところに特徴がある。このプログラムは、図1のように筆者と研究協力者による児童・教職員・保護者への働きかけで成り立っている。児童は互いに声をかけ、主体的に姿勢づくりを実践する。教職員は、児童の実践を指導・

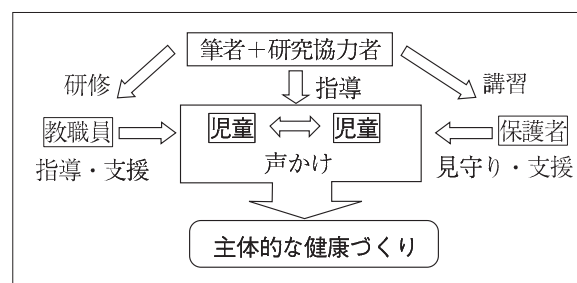


図1 姿勢教育プログラムの全体構成（周東の図を筆者が一部改変）



図2 Gボールを使ったバウンド運動での座位姿勢のよい感覚をつかむ様子

* 糸魚川市立能生小学校

支援する。保護者は、児童を見守り・支援する。

児童への姿勢づくりの具体的な方法は、主に3つである。一つ目は、保健指導（45分間）で、児童が姿勢と健康との関係を学び、図2のようなGボールを使ったバウンド運動⁴⁾によって座位姿勢のよい感覚をつかむようにする。また、児童が週1回、Gボールを使ったバウンド運動をしてよい姿勢の感覚を忘れないようにする。二つ目は、授業等の挨拶で日直が「よい姿勢で座り直しましょう」と声を掛け、Gボールでバウンドしてつかんだよい感覚を思い出して座り直す。三つ目は教職員と保護者に対して研修を行い、本プログラムの意義を共通理解する。主な内容は児童が主体的に実施するよう無理強いしないで支援すること、姿勢を意識し習慣化するために継続して行うことである。また、自分にとってのよい姿勢をつかむために、体験講習する。このように、児童への保健指導と日々の児童の活動、教職員や保護者への研修や講習を組み合わせしており、児童が自らの姿勢を意識し、よい感覚で座り直して姿勢の改善を図ることが学校生活の中に意図的に仕組まれている。

(3) 児童の健康管理能力について

当校の保健指導では健康管理能力の育成を目指してきた。「健康管理能力」は、2009年度から新潟県養護教員研究協議会小中学校部で、「一人一人が生涯を通して主体的に健康な生活を送ることができる力」と定義し、健康管理能力を育成するための対応について研究している⁵⁾。また、斉藤らは中学校に勤務する養護教諭にインタビューで得たデータを質的に分析し、中学生の健康管理能力を育成するための養護教諭の日々の対応とその視点を17領域（図3）153カテゴリーに概念化している⁶⁾。このうち姿勢教育に関連すると思われる対応は●印で示す3領域である。これらのことを踏まえ、本論では健康管理能力を「一人一人が生涯を通して主体的に健康な生活を送ることができる力」と定義することとする。

2 研究の目的

本研究では、保健指導の一環として実践した姿勢教育プログラムが、児童の健康管理能力の育成にどのような影響をもたらすのか検討することを目的とする。

● 姿勢教育プログラムと関連すると思われる領域	領 域
	● 健康課題の自己把握能力の育成のための対応
	けがの自己管理能力の育成のための対応
	疾病の自己管理能力の育成のための対応
	● 問題の自己解決能力の育成のための対応
	自己決定・判断能力の育成のための対応能力
	自己表現能力の育成のための対応
	対人関係能力の育成のための対応
	感情・情動の自己統制能力の育成のための対応
	自立の促進のための対応
	● 自主性・自発性の推進のための対応
	思考力の育成のための対応
	自己受容・自己肯定感を高めるための対応
	目標設定能力の育成のための対応
	自己衛生管理能力の育成のための対応
	共感性の育成のための対応
	問題行動の自己防止能力の育成のための対応
	社会のきまりを守る能力の育成のための対応

図3 健康管理能力を育成するための対応の領域

図4 保健指導の際の学習シート

健康によい姿勢をつかもう

6年生 姓 名

1. 姿勢が悪いと健康にどんな悪いことがあるかわかりましたか。

姿勢が悪いと、おこせになり、首、せすじ、かたが痛くなります。目などもぼやけて変な感じになる。体などの全体が痛くなり姿勢がどんどん悪くなり、かたこりなどがして、そのうちせになる。つかれが逆に増えてくる。目まいがして、授業をたうない気持ちになる。

2. Gボールでバウンド運動して、分かったことやかんじたことを書きましょう。

Gボールをすると、体が軽々感、はねる時に背すじがのびてとても楽に感じます。はね終わって、いすに座ると背すじがのびても楽に感じます。またGボールがよはねるのでとても楽しかったです。

図4 保健指導の際の学習シート

表1 数見(2001)によるわかり方の4つの特徴（カテゴリー）

1	知的論理的わかり方	知的なわかり方。発見的で腑に落ちるわかり方。論理的なわかり方
2	実感的で価値的なわかり方	感情的で実感の伴ったわかり方。価値観形成に結びつくわかり方
3	さらなる追求心に発展するわかり方	知りたいことや追求したいことがわいてくるようなわかり方
4	実践への意欲がそそられるようなわかり方	実践への意志や意欲がはぐくまれるようなわかり方

3 研究の方法

(1) 対象 2011年度のA小学校3年生から6年生までの児童170名（男子87名，女子83名）

(2) 実施時期 2011年6月6日から7月22日まで

(3) 方法

姿勢教育プログラムを実施し，事前と事後のアンケート調査項目を集計し比較するとともに，保健指導の際の学習シート（図4）と事後アンケートの自由記述内容を比較した。

児童の事前アンケートの主な項目は，「姿勢で気になること」「姿勢がよいと思うか」「注意された経験」「よくするための心がけ」「周りの人の姿勢が気になるか」「椅子に座って痛くなる部位」についてである。児童の事後アンケートの主な項目は「自分の取り組み態度」「姿勢への意識・実行」「痛み」などである。いずれも学級担任が説明し各学級で行った。教職員の事前アンケートの主な項目は，「児童の姿勢で気になること」「現在の指導方法と根拠」「姿勢の保健指導の必要性」などである。教職員の事後アンケートの主な項目は，方法・実施回数・期間の評価である。保護者の事前アンケートの主な項目は，「姿勢がよくないと思うとき」「姿勢への声かけ」「日頃感じていること」などである。これらの項目を集計し比較した。統計処理は統計分析プログラムJavaScript-STAR直接確率計算を用いた。

保健指導の際の学習シート（図4）と事後アンケートの自由記述内容を分析する際，数見によるわかり方の4段階（表1）を尺度として用いた。

4 姿勢教育プログラム実践の概要

(1) 児童への保健指導

学年ごとで，45分間の保健指導を行った。4年生は学校保健委員会で実施した。ねらいは，姿勢と健康との関係を知り，Gボールを使った活動を通して，姿勢を見つめることができるとした。学習内容は，次の3つである。①児童が日頃しがちな，座位での悪い姿勢をしたモデルを観察し，健康とのつながりを考える。②健康によい姿勢とはどんな姿勢かを，Gボール上でのバウンド運度を通してつかむ。③活動を振り返る。指導上の留意点は，次の3つである。①悪い姿勢をモデル（中学校区の養護教諭3名の協力を得た）で視覚的に示したり，猫背で深呼吸をやってみたりして，日頃の自分の姿勢や意識を想起させるようにした。②Gボール上でバウンドした直後に「どんな感じがしましたか。」と問い，リアルな感覚を言語化させるようにした。③周りで見ている児童にも気づいたことを言語化するように促した。

また，児童が週1回（体育の授業の前，一人1分程度）Gボールを使ったバウンド運動をして，自分でよい感覚をつかませるようにした。よい姿勢の感覚をつかんだ後，時間とともに感覚は薄れていく。また，感覚がよくつかめない子もいたので，週1回実施することは「この感じだ！」と感覚を受け止めさせるのにとっても有効だった。特にこの時期の体育は水泳授業のため，水着で行った。水着だと体の線がはっきりとわかるので，児童同士で，姿勢の変化をはっきりととらえることができていた。

(2) 授業など挨拶前の号令（保健指導後，継続して実施）

授業等の挨拶で日直が「よい姿勢で座り直しましょう」と声をかけ，Gボールでバウンドしてつかんだよい感覚を思い出して座り直した。10秒程度であるが，児童同士の声かけが，1日の学校生活の中で14から18回行われた。児童同士の働きかけを重視する指導となった。

(3) 保護者への講習と職員研修（学校保健委員会で，4年生の保健指導参観後，45分間実施）

児童への保健指導を参観後，教職員と保護者に取り組みの経緯や意義を説明し，方法について体験講習した。強制的に型にはめるような指導を行わず，児童自らの感覚で気付いた姿勢を重視して指導することを共通理解できた。

5 結果

(1) アンケートの分析結果

表2は，児童の事前アンケートで姿勢についての自己評価各質問項目の割合を示した。姿勢で気になること，よくするために心がけていること，周りの人の姿勢で気になること等は，「ない」と答える児童の方が多かった。表3は児童の事後アンケートで姿勢についての自己評価各質問項目の割合を示した。指導内容の理解，意識，態度，実践等は，「そう思わない」「全く思わない」より「強くそう思う」「そう思う」と答える児童の方が多くなった。なお，表3「⑨姿勢を正すことで前より疲れるようになった」については，誤答が多かったので，分析から除外した。児童の事後アン

表2 児童の事前アンケートの自己評価各質問項目の割合(%)

	ある	ない	n=170				
姿勢で気になること	26.8	73.2					
注意された経験	64.9	35.1					
よくするために心がけていること	38.3	61.7					
周りの人の姿勢で気になること	21.0	79.0					
	良いと思う	どちらかという と良いと思う	どちらかという と悪いと思う	悪いと思う			
姿勢について	18.0	40.7	35.9	5.4			
椅子に座って いて痛く なる部位	腰	背中	肩	首	他		
	15.6	15.6	10.8	32.9	6.0		

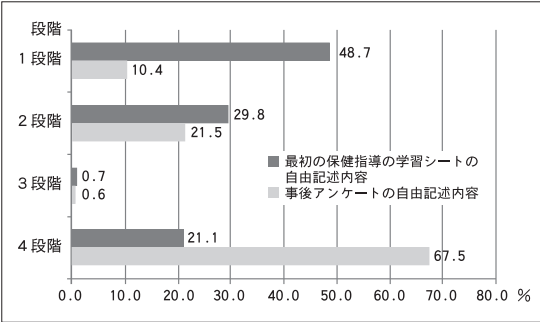


図5 自由記述内容の4段階尺度の割合

ケートの自己評価で取り組みと継続意識のクロス集計は表4のとおりで、「しっかりとできた、できたので、続けたい、機会があれば続けたい」と答える児童が92.0%であった。意識の在り方と継続意識のクロス集計は表5のとおりで「積極的に意識した、今までよりも意識したので、続けたい、機会があれば続けたい」と答える児童が89.5%であった。保護者の事前アンケートでは、食事をしているときの姿勢がよくないと思う割合が最も多かった。姿勢についての声かけは「いつも声をかけている」「ときどき声をかけている」を合わせて、92.6%であった。教職員の事後アンケートでは、挨拶時に姿勢を意識させる方法が「適当」との評価は83.3%、「児童の変容が見られた」との評価は84.6%、「自身の変容があった」との評価は78.9%であった。(有効回答率、児童97.6%・保護者84.5%・教職員100%)

(2) わかり方の4段階尺度による分析結果

図5に示すとおり最初の保健指導の学習シートの自由記述内容は、4段階尺度の1段階が48.7%で最も多かった。事後アンケートの自由記述内容は、4段階が67.5%で最も多かった。

6 考察

(1) 姿勢教育プログラムが児童の健康管理能力の育成に及ぼした影響

事前アンケート(表2)において、姿勢で気になることがある児童は26.8%と少なく、児童自身は周りを感じるほど姿勢について意識することはない状況であった。姿勢プログラム実施後の事後アンケート(表3)ではほとんどの質問項目で「強くそう思う」と「そう思う」が「そう思わない」「全く思わない」より有意に多くなった(両側検定: $p=0.0000$)。特に、「①姿勢と健康のかかわりについて理解できた」児童が96.3%となった。保健指導の際に、悪い姿勢をモデル(中学校区の養護教諭3名の協力を得た)で視覚的に示したり、猫背で深呼吸をさせてみたりするなど、日頃の自分の姿勢や意識を想起させることによって、姿勢と健康とのつながりをより自分に深く結び付けたために、たくさんの児童の理解をうながしたのではないかと考えられる。「④自分にとってのよい感じの姿勢がわかるようになった」児童は94.6%となった。ボール上でバウンドするという体験を通して、一人一人の児童が実感をもって納得できたのであろう。また、バウンドの直後に「どんな感じがしましたか。」と問い、感覚を言語化させるようにしたり、児童が週1

表3 児童の事後アンケートの自己評価各質問項目の割合(%) n=170

	強くそう思う	そう思う	そう思わない	全く思わない
①姿勢と健康のかかわりについて理解できた	34.9	61.4	3.0	0.6
②姿勢と勉強のかかわりについて理解できた	38.6	57.2	3.0	1.2
③自分にとってのよい感じの姿勢を取る方法について理解できた	38.6	57.2	3.0	1.2
④自分にとってのよい感じの姿勢がわかるようになった	38.6	56.0	4.8	0.6
⑤授業の始めや終わり、自分の姿勢を意識するようになった	45.2	42.8	10.2	1.8
⑥質問⑤以外の学校生活の中で、自分の姿勢を意識するようになった	53.6	27.1	13.3	6.0
⑦椅子の座り方を気にするようになった	36.1	45.8	13.3	4.8
⑧書く姿勢を気にするようになった	43.0	38.8	15.2	3.0
⑨椅子に座っている姿勢が良くなった	47.3	37.6	11.5	3.6
⑩書く姿勢が良くなった	39.8	37.3	19.9	3.0
⑪立っている姿勢を気にするようになった	55.8	27.9	11.6	4.7
⑫立つ姿勢が良くなった	37.2	34.8	23.2	4.9
⑬家の生活の中で、自分の姿勢を意識するようになった	39.8	31.3	19.9	9.0
⑭いつもよい感じの姿勢を保てるようになった	42.1	25.6	26.2	6.1
⑮いつも姿勢が良くなった	42.2	20.5	27.7	9.6
⑯姿勢を整えることは必要だと感じるようになった	22.3	74.7	3.0	0.0
⑰まわりの人の姿勢を気にするようになった	40.0	26.1	23.6	10.3
⑱姿勢を気にして過ごすことで、からだの痛みがなくなった	32.1	44.8	14.5	8.5
⑲姿勢を直すことで、前よりも疲れるようになった	26.2	15.2	23.2	35.4

表4 児童の事後アンケートの自己評価 取り組みと継続意識のクロス集計(%) n=170

	しっかりとできた	できた	少しできなかった	全くできなかった
続けたい	21.0	4.3	0.0	0.0
機会があれば続けたい	31.5	35.2	1.2	0.0
できれば続けたくない	1.2	4.3	0.0	0.0
続けたくない	0.6	0.6	0.0	0.0

表5 児童の事後アンケートの自己評価 意識の在り方と継続意識のクロス集計(%) n=170

	積極的に意識した	今までよりも意識した	余り意識しなかった	意識しなかった
続けたい	30.2	11.7	0.6	0.0
機会があれば続けたい	20.4	27.2	0.0	0.0
できれば続けたくない	3.7	5.6	0.6	0.0
続けたくない	0.0	0.0	0.0	0.0

回（体育の授業の前5分間、一人1分程度）Gボールを使ったバウンド運動をして、自分でよい感覚をつかませるようにしたりしたことも有効だったと考えられる。「⑤授業の始めや終わりで、自分の姿勢を意識するようになった」児童は88.0%、「⑦椅子の座り方を気にするようになった」児童は81.9%であり、主体的に取り組めるようになったと思われる。また、「⑨椅子に座っている姿勢がよくなった」児童が84.9%、さらに、「⑬姿勢を気にして過ごすことでからだの痛みがなくなった」児童が76.9%となった。このように、たくさんの児童が姿勢と健康とのかかわりを理解し、自分の姿勢を意識するようになり、椅子に座っている姿勢がよくなり、痛みもなくなった。その結果として、「⑮姿勢を整えることは必要だと感じるようになった」児童が97.0%になったと考えられる。これこそが、主体的に姿勢をよくして生活しようとする姿ととらえられる。

以上のような児童の変容が見られたことから、本研究では、一人一人が主体的に健康な生活を送ることができる力の育成に結び付いたのではないかと考えられる。今後、Gボールでバウンドしたときの感覚で座り直すことを継続することによって、生涯を通して健康な生活を送ることができる力の育成へと発展できる。本研究期間内での姿勢教育プログラムの実践は、児童の健康管理能力の育成の導入部分に位置付くものと考えられる。

（2）健康管理能力を育成する対応

① 問題の自己解決能力を育成するための対応

事前アンケート（表2）で、姿勢をよくするために心がけていることがある児童は、38.3%と少なかったが、保健指導での学習シートには「背筋が伸びた」「軽くなって気持ちよくなった」「痛みがなくなった」「力を入れず楽により姿勢ができた」などと感じた児童が多く見られた。事後アンケート（表3）で、椅子の座り方・書く姿勢・立っている姿勢を気にするようになった児童は82.5%と有意に多くなった（両側検定： $p=0.0000$ ）。椅子の座り方・書く姿勢・立っている姿勢がよくなったと思う児童は78.0%と有意に多くなった（両側検定： $p=0.0000$ ）。したがって、姿勢を気にしたり、姿勢がよくなったりしてきたことから、姿勢教育プログラムは、問題の自己解決能力育成のための対応となっていくと考えられる。

さらに、自由記述のわかり方の尺度の分類（図5）のように、全員の最初の保健指導の学習シートの自由記述内容と事後アンケートの自由記述内容がどの段階か判定し、1.2段階と3.4段階の総数で分析した。直接確率計算の結果、最初の保健指導の学習シートの自由記述内容の方が1.2段階のわかり方が有意に多かった（両側検定： $p=0.0000$ ）。そして、最初の保健指導の学習シートと事後アンケートの記述を4段階のわかり方で分類した児童の率を分析した。直接確率計算の結果、最初の保健指導の学習シートの自由記述内容より、事後アンケートの自由記述内容の方が4段階のわかり方をした児童が有意に多かった（両側検定： $p=0.0000$ ）。その認識の過程が具体的でリアルなものであることによって、より実感的で価値的な意識に高まり、このことが実践的意志や意欲、態度を必然的に生み出すのだと考えられる⁷⁾。したがって、最初の保健指導で1.2段階の深い認識を獲得し納得した上で、日々の挨拶で実践を積み重ねることによって、4段階の実践への意思や意欲がはぐくまれ、自分の問題を自分で解決する姿へとなくなっていくと考えられる。このことから、姿勢教育プログラムは、問題の自己解決能力を育成することに寄与していたと考えられる。

② 健康課題の自己把握能力を育成するための対応

事後アンケートでは、授業の始めや終わりで自分の姿勢を意識するようになった児童は88.0%、姿勢を整えることは必要だと感じるようになった児童は97.0%と事前アンケートより有意に多くなった（両側検定： $p=0.0000$ ）。多くの児童が自分の姿勢を意識するようになり、姿勢を整える必要性を感じている。したがって、自らの心身や健康を振り返り課題をとらえる力が高まったことから、姿勢教育プログラムは、健康課題の自己把握能力育成のための対応となっていくと考えられる。

③ 自主性・自発性の促進のための対応

事前アンケート（表2）で、姿勢をよくするために心がけていることがある児童は、38.3%と少なかった。保健指導後の学習シートに6年女子は「ボールでバウンドしてから座るととても座りやすかったです。背筋が伸びたような気がしました。今度また、やりたいと思いました」と書き、進んで取り組もうとする意識が見られた。事後アンケートでは、今後の取組継続を望んだ児童が168名（98.7%）おり、有意に多くなった（両側検定： $p=0.0000$ ）。「しっかりとできた、できたので、続けたい、機会があれば続けたい」と答える児童が92.0%と有意に多かった（ $p=0.0000$ **（ $p<.01$ ））（表4）。「積極的に意識した、今までよりも意識したので、続けたい、機会があれば続けたい」と答える児童が89.5%と有意に多かった（ $p=0.0000$ **（ $p<.01$ ））（表5）。このようにしっかりと取り組めた子、意識が高かった子

ほど今後の継続を望んでいた。これは、他者から強制された型としての姿勢を身につける方法ではなく、自らの身体感覚に基づき、自分にとってのよい姿勢を形成した効果と考えられる²⁾。したがって、進んで取り組んだり、しっかりと取り組んだりして、今後も自ら継続しようとする意識も上昇したことから、姿勢教育プログラムは、自主性・自発性の促進のための対応となっていたと考えられる。

(3) 教職員の指導と健康管理能力

事後アンケートで、挨拶時に姿勢を意識させる方法が「適当」との評価は83.3%と有意に多かった ($p=0.0037$ ** ($p<.01$))。「児童の変容が見られた」との評価は84.6%と有意に多かった。 ($p=0.0112$ * ($p<.05$))「自身の変容があった」との評価は78.9%と有意に多かった ($p=0.0096$ ** ($p<.01$))。また、自由記述には「姿勢が悪いよという注意型から、Gボールを思い出そうという言葉かけになった」、「児童の姿勢が気になるようになった」、「根拠をもって指導できるようになった」などがあり、児童の自主性を重んじた指導になった。継続的に姿勢指導をする必要があるという評価は100.0%、といずれも有意に多かった。一方、「背中に手を置いて気付かせた。その都度声をかけた」など、挨拶時に姿勢を意識させる以外の指導をしたという評価は55.0%で、有意差は見られなかった。このように、健康管理能力を育成するための手立ての一つとして姿勢教育プログラムを導入した保健指導に取り組んだことは、教職員の意識や指導を変容させたと思われる。教職員が強制力をもって児童に姿勢を正すように働きかけることは、児童の意識を自分でやっているものから、他者によってやらされているものに変え、児童の主体的取り組みを妨げる可能性があるので注意が必要である²⁾ことから、養護教諭と教職員が相互に連携して、共通理解し学校教育全体で実践していくことが、健康管理能力の育成に不可欠であることが示唆された。

7 終わりに

研究期間内で少数の児童は、姿勢を意識したり、よい感じをつかんだりすることができていなかった。そこで、家庭でも姿勢に対する意識を高めるために、学校保健委員会の全校健康集会で姿勢をテーマに取り上げた。学校保健委員会の事後活動として、家庭での取り組みを行い、家庭と連携した。また、3年生以上を対象としたが、1・2年生の学級担任の「是非、1・2年生でも実施したい」という声を受け、全校へと広げた。そして、2学期以降も継続して、日々の挨拶の号令の前に係が声を掛け、年4回の身体測定の際には、Gボールでの体験を全校で行っている。しかし、自分の姿勢は自分には見えないので意識が薄れやすい。教職員や保護者が管理的に姿勢を正すのではなく、児童にGボールではねたときのよい感じの姿勢を意識させる指導を継続することが、健康管理能力を育成するための対応につながると考える。今後も年間を通して計画的に指導したり、教職員や家庭と共通理解を図ったりしながら、健康管理能力を育成するための対応を勧めていきたい。

また、健康管理能力の育成のための対応の3領域について考察したが、他の領域について有効なプログラムであるかどうか、アンケート項目を再考して、新たな対象者で検討してみたいと考える。

引用参考文献

- 1) ぱすてる書房編集 (2007) いきいきしせい, pp.14-27
- 2) 周東和好 (2011) 中学校における姿勢教育プログラムの実践, 日本スポーツ教育学会第30回記念国際大会 Proceedings, pp.263-267
- 3) 周東和好 (2013) 小学校における姿勢教育の実践, スポーツ教育学研究第33回学会大会号, p.79
- 4) 長谷川聖修・本谷聡・池田陽介・鞠子佳香・柳下浩一郎・板谷厚・檜皮貴子 (2006) Gボールを用いた児童の姿勢づくりの試み, スポーツコーチング研究第5巻第1号, pp.13-21
- 5) 新潟県養護教員研究協議会編集 (2012) 研究誌「耀」第4号, pp.3-17
- 6) 斎藤理砂子, 岡田加奈子, 高田しずか (2010) 中学生の健康管理能力を一人ひとりに育成するための養護教諭の日々の対応とその視点—養護教諭30名に対するインタビュー調査より—, 学校保健研究, pp.22-35
- 7) 数見隆生 (2001) 生きる力をはぐくむ保健の授業とからだの学習, 農山漁村文化協会, pp.46-49